

かけこまち七間町

R8年11月

認知症予防のためのイベント

やさしい太極拳

2日(月) 10:00-11:00

要予約

やさしい太極拳で心地よい時間を

～動く瞑想～

脳のリラックス&集中力アップ



毎週(火) 10:00-11:00
13:00-14:00

DVDを見ながらみんなで体操
しましょう♪

予約不要

※3日(火)は文化の日のためお休みです

音楽プログラム

8日(日) 10:30-11:30
13:00-14:00

要予約

青春時代の流行歌などを歌いながら
当時の出来事を振り返ります



エンジョイタイム

9日(月) 10:00-11:00

スタッフ参加型! おしゃべりしながら
楽しく脳トレしましょう♡



予約不要

※セルフ脳トレは、イベントのない他の日時にも利用できます。

コグニサイズ講座

20日(金) 13:50-14:40
15:00-15:50

要予約

脳と身体を鍛える
認知症予防のための運動です☆



認知症・MCI予防プログラム

毎週(土) 9:30-10:30



予約不要

タオルや棒を使って脳トレ体操をしましょう♪

10月20日(火)から 予約受付

※予約できるイベントは1人2つまで

※20日は電話予約のみ受付します

かけこまち七間町(☎054-204-1541)

受付時間は9:00~18:00

(水・木・祝日・年末年始は休み)

認知症のご相談、脳の健康チェック承ります。
お電話でご予約承ります。



まちの保健室

13日(金) 9:30-11:30

看護職による簡単健康チェック
や相談などが受けられます。

予約なしでも
受けられます

静岡県看護協会

予約受付

